

ESCOLA PÉREZ SALA - VILASSAR DE MAR

SENSE PEIX

FEBRER

CURS 2023-2024



| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|---|---|---|--|---|
| | | | <ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb verdures · Cigrons saltats amb verdures · Amanida d'enciams i sèsam · Fruita del temps | <ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures d'hivern amb llavors de carbassa torrades · Pizza* Hortolana s/formatge amb pernil dolç, verdures i tomàquet · logurt Natural |
| <ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb salsa de tomàquet · Salsitxes de porc* al forn · Amanida d'enciams i poma · Fruita del temps | <ul style="list-style-type: none"> · Crema de llenties vermelles i porros · Escalopa de pit de gall dindi* · Amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps | <ul style="list-style-type: none"> · Sopa d'au amb galets i polenta · Pastís de mongeta i mill amb salsa de tomàquet · Fruita del temps | <p>DIJOUS GRAS</p> <ul style="list-style-type: none"> · Mongeta del carai guisada amb sofregit de verdures · Truita de patata i botifarra d'ou* · Amanida d'enciams i olives · logurt Natural | <ul style="list-style-type: none"> · Macarrons carbonara · Hamburguesa vegetariana feta a la cuina*** amb quètxup casolà · Fruita del temps |
| <p>FESTA LLIURE DISPOSICIÓ</p> | <ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassa i porro amb crostonets · Truita d'espínacs frescos · Amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps | <ul style="list-style-type: none"> · Hummus de cigrons i remolatxa amb amanida i bastonets de pastanaga i pa · Espaguetis napolitana amb formatge rallat* · Fruita del temps | <ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral a la cassola amb verdures · Llenties guisades amb verdures · Fruita del temps | <ul style="list-style-type: none"> · Escudella completa Sopa de galets · Pilota*, verdures i mongeta blanca · Fruita del temps |
| <ul style="list-style-type: none"> · Arròs guisat amb ceba i carbassa · Truita jardineria · Amanida d'enciams i olives · logurt Natural | <ul style="list-style-type: none"> · Macarrons amb salsa de tomàquet · Guisat de llenties i verdures · Fruita del temps | <ul style="list-style-type: none"> · Sopa vegetal amb fideus · Hamburguesa de vedella* · Amanida de enciams i remolatxa · Fruita del temps | <ul style="list-style-type: none"> · Cigrons estofats amb verdures · Cigrons estofats amb verdures · Fruita del temps | <ul style="list-style-type: none"> · "Trinxat" de bleda, carbassa i patata · Vegenugetts fets a la cuina*** · Amanida d'enciams i poma · Fruita del temps |
| <ul style="list-style-type: none"> · Crema de porros amb crostonets · Pollastre* al forn amb tomàquet i orenga · Fruita del temps | <ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis marcanos · Truita paisana · Amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps | <ul style="list-style-type: none"> · Arròs 3 delícies (pastanaga, pernil dolç* i truita) · Guisat de cigrons amb verdures · logurt Natural | <ul style="list-style-type: none"> · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Carn magra de porc* guisada amb pastanaga · Fruita del temps | |

Menús valorats nutricionalment per: GEMMA OÑA Dietista-Nutricionista col·legiada número CAT 000781

* Els plats estan elaborats pels cuiners del centre. Els ingredients del menú són ecològics a excepció dels productes assenyalats amb un *. Podeu consultar el Certificat de l'Auditoria Ecològica Externa a www.ecomenja.com. A més d'aquests productes ecològics auditats, intentem que la majoria dels mateixos siguin de proximitat, i assegurarem que tots els ingredients que comprem són frescos. **El peix és fresc, de temporada i capturat a les costes catalanes i/o del Cantàbric. Podeu consultar el peix servit cada setmana, preparació i guarnició a www.ecomenja.com.

*** les hamburgueses, vegenugetts i mandonguilles vegetals s'elaboren a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seità ni tofu.